



常见病家庭简便自疗丛书
Changjianbingjiaotingjianbianziliaocongshu

便秘

简便自疗

主编 丁义山 谢英彪

Bianbi
Jianbianzilio

欢迎阅读军医版精品图书

军医版精品常见病家庭简便自疗丛书会送给您

简便实用的治疗方法

最新最权威的治疗方案

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病家庭简便自疗丛书

便秘简便自疗

BIANBI JIANBIAN ZILIAO



主 编	丁义山	谢英彪	
编 著	丁 彤	丁义山	丁曙晴
	艾 叶	张正根	陆 婷
	夏 竹	曾肇麟	谢英彪



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

便秘简便自疗/丁义山,谢英彪主编. —北京:人民军医出版社,2007.1

(常见病家庭简便自疗丛书)

ISBN 978-7-5091-0280-0

I. 便… II. ①丁…②谢… III. 便秘-防治-问答
IV. R574.62-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 020055 号

策划编辑:崔晓荣
文字编辑:薛 镭 责任审读:黄栩兵
闫树军

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:后勤指挥学院印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:9.625 字数:195千字

版、印次:2007年1月第1版第1次印刷

印数:0001~6000

定价:22.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

主编简介



丁义山 教授、主任医师。原任中国中医药学会副会长，中国人民解放军肛肠学会会长，海宁肛肠医院院长，南京军医学院外科教研室副主任。现任南京丁义山肛肠专科医院院长。为“丁氏肛肠”第九代传人，自幼受其父丁泽民学术传授，擅长中西医结合治疗肛门、大肠疾病，首创液氮浸冷弹射冷针治疗内痔，获国家专利；首创《痔静脉泵功能下降与内痔成因》新学说，多项研究获科技进步奖。主编《中国肛肠病学》《肛门直肠手术图解》等著作多部。



谢英彪 现任南京中医药大学三附院教授、主任医师。兼任国际药膳食疗学会副会长并兼任江苏分会会长，南京养生康复学会主任委员，南京自然医学会常务理事，江苏省科普作家协会理事，南京科普作协副理事长。擅长诊治胃肠道病及疑难杂病。已出版专著8部，科普著作百余部，获优秀图书奖、科技进步奖16项。



内 容 提 要

本书以问答形式简要介绍了便秘的基本知识、类型、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医治疗及预防等现代医学知识,重点介绍适合读者自我调养和自我治疗便秘的简便方法,并对便秘防治中的一些误区提出了作者的观点。本书是一部全面反映便秘自我治疗和调养新成果的科普读物;文字简洁而明了,具有科学性、实用性和可读性强的特点。不仅适合便秘患者的自我医疗,也可作为基层医护人员的参考读物。

《常见病家庭简便自疗》丛书编委会

主 编	谢英彪	游国龙		
副主编	杨家强	侯 俊		
编 委	谢英彪	游国龙	杨家强	侯 俊
	丁义山	毛荣康	叶 辉	孙剑秋
	刘孔江	刘欢团	陈大江	林傲梵
	杭柏亚	周建中	黄健魁	秦洪云
	唐暮白	曹树平	傅关孺	夏崇才

前

Preface 言

俗话说：“久病成良医。”患者在不断进出医院和与疾病抗争的过程中，通过学习掌握了一定的医学知识，对某些常见病和慢性病有了一定的认识和了解，为自我保健、自我治疗打下了基础。然而，个人的积累毕竟有限或失于片面，为了能使患者获得更全面、更科学的自我保健、自我治疗的知识和技能，我们力邀各科专家，倾情奉献这一套《常见病家庭简便自疗》丛书。

本丛书包括《高血压病简便自疗》、《血脂异常简便自疗》、《糖尿病简便自疗》、《脂肪肝简便自疗》、《感冒简便自疗》、《头痛简便自疗》、《消化性溃疡简便自疗》、《便秘简便自疗》、《痔简便自疗》、《疲劳综合征简便自疗》、《失眠简便自疗》、《前列腺炎与前列腺增生简便自疗》、《关节炎简便自疗》、《骨质疏松症简便自疗》、《肩周炎简便自疗》、《颈椎病简便自疗》、《腰腿痛简便自疗》、《妇科病简便自疗》、《男科病简便自疗》、《脱发简便自疗》共 20 分册。各分册均包括患者须知、导医解读、自我调养、自我治疗、走出误区、防患未然六部分，依次介绍了相关疾病的热点、难点问题，传递了专家的权威观点，给您提供一个关心自己、关爱家人健康的平台。在这套丛书中，您可以了解一些常见病和慢性病的基本知识、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医结合临床治疗的基本方法等内容；在这里您可以找到各种各样的饮食、运动、起居调护的方法，按自身疾病的具体情况选择非处方药物治疗



和许多简便实用的非药物治疗法，并在日常生活中予以实践。此外，具有丰富临床经验和保健知识的作者们也对疾病防治中出现的一些误区提出了忠告。当然，我们也会提醒您在什么情况下需要去医院就诊，发生什么情况时应当得到医护专业人员的帮助。

现在越来越多的人在采用自疗方法。但是，自疗中的误区应当引起大家的注意。其实，不管是到医院看病，还是在家服药自疗，都要讲究科学用药，才能真正治好病。自我药物治疗只适用于症状轻微、病因明确单一的疾病，病因复杂、病情重笃时切不可贸然用药，不然酿成大“疾”则后悔晚矣。

本丛书是一套老百姓买得起、读得懂、学得会、用得上的家庭医疗自助全书，是广大读者及慢性病患者解决看病贵、看病难的良师益友。可教您和家人有病早知道，有病早就医，小病自己治，大病少花钱，无病早预防。最后，祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标！

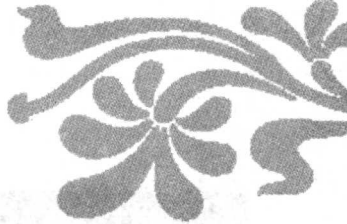
谢英彪 游国龙

2006年8月



编辑热线: 010 51927288

编辑邮箱: xrc999@126.com



目录

Contents

Part 1 患者须知

- 什么是便秘 / 3
- 形成便秘的常见原因有哪些 / 5
- 反复便秘是何因 / 8
- 为什么反复便秘可引发多种疾病 / 9
- 用药不当会不会引起便秘 / 9
- 为什么肥胖症患者易便秘 / 11
- 为什么老年人易便秘 / 12
- 为什么女性易便秘 / 14
- 为什么新生儿易便秘 / 16
- 为什么婴幼儿易便秘 / 17
- 为什么职业性铅中毒者会便秘 / 19



友情提示：为什么久坐少动者易便秘(20)

- 为什么骨盆骨折患者易便秘 / 21
- 为什么情绪变化会引起便秘 / 21
- 便秘有何危害 / 23
- 便秘对肝硬化患者有何危害 / 25
- 便秘对肺结核患者有何危害 / 25
- 便秘对儿童有何危害 / 26

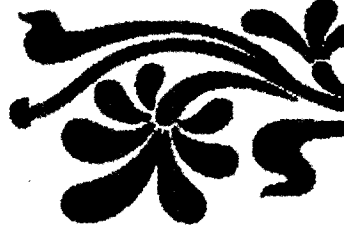
Contents

- 便秘对女性有何危害 / 26
- 什么是器质性便秘 / 27
- 引起器质性便秘的常见疾病有哪些 / 28
- 什么是功能性便秘 / 29
- 什么是习惯性便秘 / 30
- 什么是顽固性便秘 / 30
- 什么是急性便秘 / 31
- 什么是慢性便秘 / 32
- 什么是结肠性便秘 / 33
- 什么是直肠性便秘 / 33
- 什么是痉挛性便秘 / 34
- 什么是梗阻性便秘 / 35



友情提示：男性长期便秘易患帕金森病(36)

- 便秘对性欲有何影响 / 37
- 便秘常伴随哪些内科疾病 / 38
- 糖尿病患者为什么会便秘 / 39
- 胃下垂患者为什么会便秘 / 39
- 心肌梗死患者为什么会便秘 / 40
- 脑卒中患者为什么会便秘 / 41
- 便秘与食管疾病有何关系 / 42
- 便秘常伴随哪些外科疾病 / 43



急性阑尾炎患者为什么会便秘 / 43

肛裂患者为什么会便秘 / 44

痔疮患者为什么会便秘 / 44

直肠癌患者为什么会便秘 / 46

便秘常伴随哪些妇科疾病 / 47

妊娠妇女为什么会便秘 / 47



友情提示：预防孕期便秘的食物 (49)

产后为何排便难 / 50

子宫肌瘤患者为什么会便秘 / 50

围绝经期综合征患者为什么会便秘 / 51

便秘常伴随哪些儿科疾病 / 52

什么是小儿特发性便秘 / 53

什么是小儿慢传输型便秘 / 54

盆底痉挛综合征的儿童为什么会便秘 / 55

肛门内括约肌失弛缓症的儿童为什么会便秘 / 55

特发性巨结肠的儿童为什么会便秘 / 56

肠易激综合征的儿童为什么会便秘 / 57

假性肠梗阻的儿童为什么会便秘 / 58

中医如何看便秘 / 59



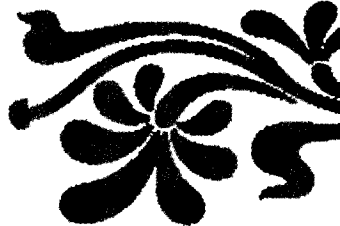
友情提示：中医将便秘分为几类 (61)

Contents

- 什么是热秘 / 62
- 什么是气秘 / 62
- 什么是冷秘 / 63
- 什么是“虚秘”，如何分类 / 63

Part 2 导医解读

- 便秘的主要表现有哪些 / 67
- 结肠癌便秘有何症状 / 69
- 直肠癌便秘有何症状 / 71
- 肠道子宫内膜异位症便秘有何症状 / 71
- 肠易激综合征便秘有何症状 / 72
- 先天性巨结肠症便秘有何症状 / 73
- 便秘患者什么情况下需要做检查 / 74
- 便秘患者为何有时要做便常规检查及便隐血试验 / 75
- 便秘患者为何有时要做血常规检查 / 77
- 便秘患者为何有时要做直肠指诊检查 / 77
- 便秘患者为何有时要做肠镜检查 / 78
- 便秘患者为何有时要做影像学检查 / 79
- 便秘患者为何有时要做结肠运输试验 / 81
- 便秘患者为何有时要做肛管压力测定 / 81
- 如何根据病史诊断便秘 / 82



便秘伴有腹部可扪及肿块时如何鉴别诊断 / 83

便秘伴腹痛时如何鉴别诊断 / 84

便秘伴全身乏力时如何鉴别诊断 / 85

便秘出鲜血时如何鉴别诊断 / 86

便秘与腹泻交替出现时如何诊断 / 88

润肠药有哪些 / 89

缓泻药有哪些 / 90

如何掌握缓泻药的常用方法 / 90

容积泻药有哪些 / 91

肠道刺激性泻药有哪些 / 92

急慢性便秘如何选用西药 / 92

如何正确选用泻药 / 94



友情提示：治疗习惯性便秘最好的办法 (96)

服用通便药时的注意事项 / 97

使用中成药治便秘时要注意什么 / 99



友情提示：粪便硬结滞留直肠时泻药是否有效 (99)

神经官能症患者便秘如何治疗 / 99

如何治疗精神压力所引起的便秘 / 100

孕妇用泻药应注意哪些事项 / 101

儿童便秘有哪些主要治疗措施 / 101

Contents



友情提示：为何治便秘不可久用泻药(103)



3 自我调养

什么是便秘调养的六字诀 / 107

便秘患者如何安排好饮食 / 108

便秘患者为何要保持一定的进食量 / 110

便秘患者为何要多吃膳食纤维 / 111

便秘患者为何要摄入充足的水分 / 114

便秘患者为何要经常吃些蜂蜜 / 115



友情提示：如何人工取大便(116)

喝咖啡对便秘患者有什么影响 / 116

容易便秘的人如何调整饮食 / 000117

弛缓性便秘如何饮食调理 / 119



友情提示：能引发便意的饮料有哪些(120)

维生素类对便秘有什么预防作用 / 121



友情提示：便秘小儿如何饮食(121)

心肌梗死患者便秘时如何饮食 / 122



为什么便秘患者的生活要注意规律化 / 123

便秘患者为什么要避免过度疲劳 / 126



友情提示：便秘患者要心平气和 (126)

高血压患者的便秘应注意哪些事项 / 127

治疗老年人便秘应注意哪些事项 / 128

排毒调补法为何能治老年性便秘 / 128



4 自我治疗

国家非处方化学药品中的缓泻药有哪些 / 133



友情提示：服用泻药要注意什么 (135)

如何选用国家非处方中成药治疗便秘 / 136

大黄有什么作用 / 140

番泻叶如何使用 / 141

如何选用中草药治便秘 / 143

如何用中药外治便秘 / 144

便秘的饮食治疗原则是什么 / 149

牛肉鱼虾能防治儿童便秘吗 / 150

芝麻和花生能不能防治便秘 / 151

能防治便秘的粮食有哪些 / 152

Contents

- 能防治便秘的豆类食品有哪些 / 154
- 防治便秘作用较好的叶类蔬菜有哪些 / 156
- 防治便秘作用较好的瓜果有哪些 / 158
- 防治便秘作用较好的根茎类蔬菜有哪些 / 159
- 防治便秘作用较好的菌类食物有哪些 / 161
- 防治便秘作用较好的水果有哪些 / 162
- 防治便秘作用较好的干果有哪些 / 165
- 防治便秘作用较好的海产品有哪些 / 166
- 防治便秘患者可选用哪些主食 / 167
- 防治便秘的茶饮有哪些 / 167
- 防治便秘的粥类有哪些 / 171
- 防治便秘的汤羹有哪些 / 175
- 防治便秘的菜肴有哪些 / 180
- 防治便秘的主食有哪些 / 187
- 防治便秘的饮料有哪些 / 193
- 防治便秘的果菜汁有哪些 / 196



友情提示：防治老年人便秘的良方(199)

- 产妇如何防治便秘 / 199
- 如何应用食盐治疗便秘 / 200
- 足浴可治便秘吗 / 201
- 药浴可治便秘吗 / 202